

ほけんだより 2月号 新庄北小学校 2026.2



2月3日の立春が過ぎ、暦の上では春が始まりましたが肌寒い日が続き、まだまだかぜなどの病気にかかる可能性が高い季節です。かぜなどの感染症にも負けないからだをつくるポイントは3つあります。①早ね・早起き②栄養バランスのとれたごはんを食べる③適度な運動です。3つのポイントを守り、元気に過ごしましょう。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう!!

手足が冷えたり、なんとなく体がだるかったりしていませんか？体温が下がると、風邪やインフルエンザなどのウイルスと戦う「免疫の力」が弱くなり、病気にかかりやすくなります。また、体が冷えていると、エネルギーをうまく使えません。体を温めると、体の中の機能がスイッチ ON になって、勉強や運動の力もしっかりと出せるようになります。健康のために以下の3つのことを心がけましょう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！からだも心も温まるスープがオススメです♡



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。寒い冬も元気に外で遊んで筋肉を動かそう！掃除など進んでお手伝いをしましょう。



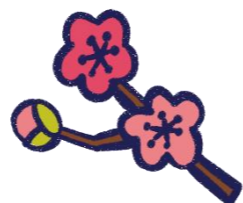
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス♪入浴剤を入れると香りでも癒やされますよ～(♡)

教育相談について

巡回相談員さんとスクールカウンセラーさんが毎月、来校されます。相談を希望される保護者の方は担任の先生までお知らせください。対象は保護者の方だけではなく、不安や悩みがある児童のみなさんも担任の先生に教えてください。来月は以下の日程で来校されます。

- 巡回相談員 ……3月3日(火)、3月13日(金)
- スクールカウンセラー…3月9日(月) 13:00～17:00



今月の保健目標 『心の健康を考えましょう!!』

寒い冬でも心はぽかぽかに

できていますか？やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつビンゴできていますか？

| | | |
|----------------|------------------|---------------|
| 感謝の気持ちを伝えている | 友だちのよいところを見つけられる | 言葉づかいに気をつけている |
| 困っている人に親切にしている | 自分からあいさつをしている | 相手の気持ちを考えている |
| 相手の方を見て話を聞いている | 素直に謝ることができる | 友達のがんばりを応援できる |

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。